

Hulp bij het verwerken van schokkende ervaringen

Kortdurende therapie EMDR

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven. Vaak verwerken mensen deze ervaringen op eigen kracht. Maar het is ook mogelijk dat dit niet lukt en er psychische klachten ontstaan. Om nare ervaringen te verwerken kan de kortdurende behandeling EMDR helpen. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Bij EMDR vertelt u uw therapeut over uw trauma terwijl hij u afleidt met bijvoorbeeld handbewegingen of geluiden. Hierdoor is het mogelijk om een traumatische ervaring in een relatief korte tijd te laten verdwijnen.

Bij welke klachten helpt EMDR?

EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere trauma's. Kortom, voor klachten die zijn ontstaan als gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis die emotionele reacties oproept. Zoals opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (flashbacks) en nachtmerries. Andere klachten die regelmatig voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Of klachten die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid, gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid.

Hoe ziet een EMDR-sessie eruit?

Eerst vraagt de therapeut u om terug te denken aan de gebeurtenis, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Dit om eerst inzicht in de traumatische beleving te krijgen. Vervolgens begint het verwerkingsproces. De therapeut zal u verzoeken om de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu wordt dit gecombineerd met een afleidende prikkel: handbewegingen van de therapeut, klikgeluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden of tikjes op handen of knieën. Na elke serie afleidende prikkels wordt u gevraagd u te concentreren op wat het meest opvalt, waarna er een nieuwe serie volgt.

De EMDR-behandeling brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Het is verstandig om direct na een EMDR-sessie rustig aan te doen. U kunt zich wat vermoeid voelen en u kunt de eerste

dagen erna extra emotioneel zijn. In de volgende sessie is er altijd ruimte om opmerkelijke klachten of veranderingen te bespreken.

Ervaringen krijgen een plek

EMDR zal er tijdens de behandeling zelf langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker om aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. Vaak veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Ook kunnen er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis.

Hoe werkt EMDR?

Hoe EMDR precies werkt is nog onduidelijk. Een mogelijke verklaring voor de effecten van EMDR is dat de behandeling leidt tot een versnelde informatieverwerking. Een andere veronderstelling is dat de behandeling een herschikking in de verschillende geheugennetwerken stimuleert, waardoor de herinnering losgekoppeld wordt van de oorspronkelijke hevige emoties.

Professionele EMDR-therapeuten

Bij In de Bres werken psychologen die geschoold zijn in het geven van EMDR-behandelingen. Verwijzing geschiedt altijd na overleg, via uw hoofdbehandelaar.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met In de Bres:

T. 088 277 88 81 | E. info@indebres.nl | I. indebres.nl